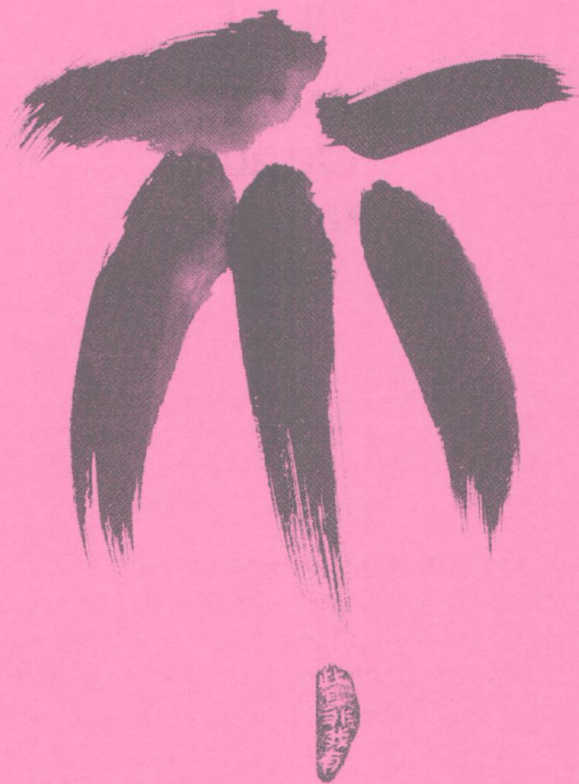
zen
centrum
amsterdam

# zensor...

Zensor 49 zomer 2010

losse
verkoop
3 euro





# Redactioneel

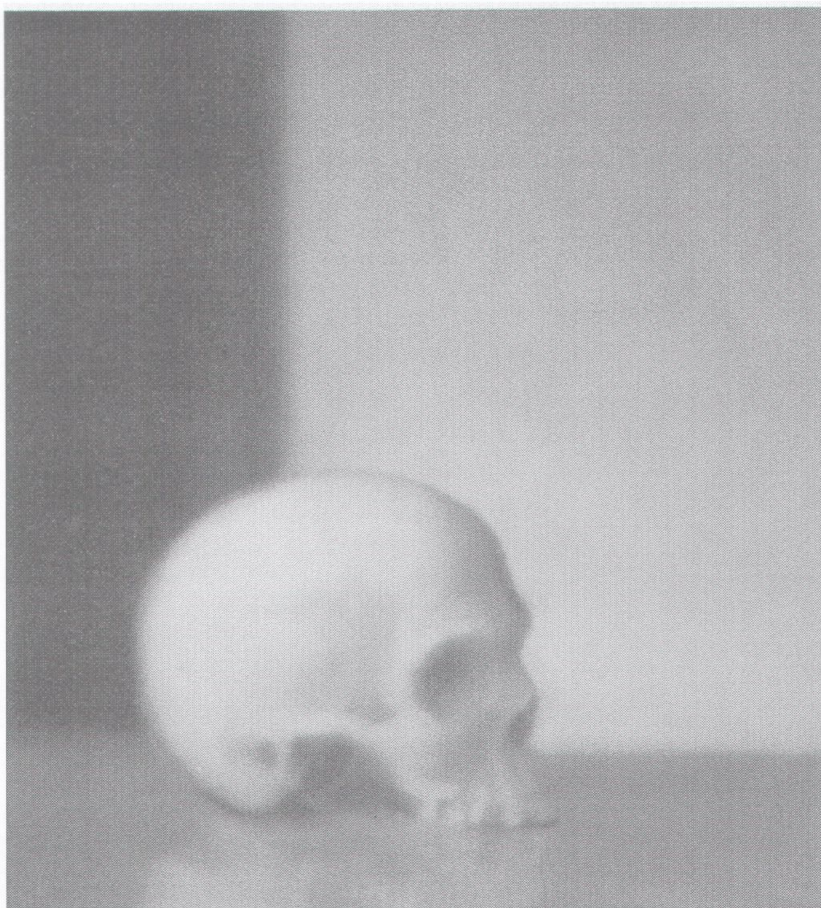
Een themaloze Zensor deze keer, en het resultaat is een mooie mengeling van aards en spiritueel en van verschillende kanten van onze beoefening.

Zo deelt Marianka een van haar recepten voor zensoep, en legt Francesco uit hoe je toegang krijgt tot de beste zenklassiekers, via moderne media. In haar retraitegedichten drukt Annemiek de zoheid uit van een sesshin – en die van een grasmaaier.
Marloes helpt ons in vogelvlucht het alledaagse en het bijzondere van de dharma te zien, en Sophie veegt in Parijs de vloer van de zendo.
De zenstudent tenslotte, die existentieel lijdt aan de liefde, wordt bevrijd door aftershave.

Sanghaleden die jukai willen doen, worden door Jacky liefdevol 'baby-boeddha's' genoemd. Op zondag 27 juni vindt er weer een jukai-ceremonie plaats. Ine is één van de baby-boeddha's, en maakt ons deelgenoot van haar weg.
Ook in deze Zensor, een gesprek met Niko over de dood. In de vorige Zensor deed Niko een oproep om foto's van overleden sanghaleden in te sturen, om op te hangen in de daisankamer. 'Zo blijven de overledenen bij ons'.

Het is weer een mooie Zensor geworden. Veel leesplezier en tot na de zomer,

*De redactie*



Gerhard Richter, schedel, 1983

# Karma tot aan het einde der tijden

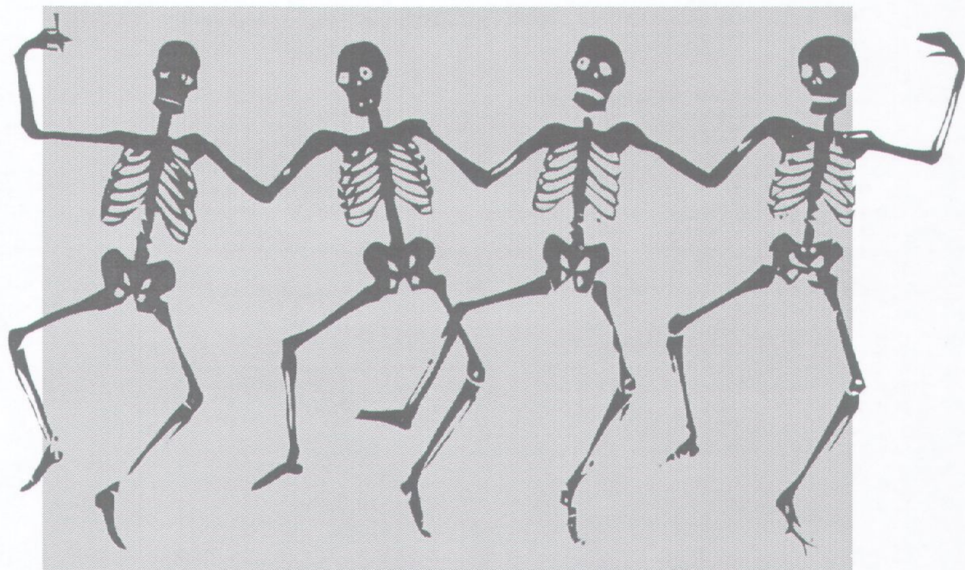
**In de vorige Zensor deed Niko een oproep om foto's van overleden sang-haleden in te sturen. In de daisankamer wil hij een muur reserveren voor de portretten van zenstudenten die ons ontvallen zijn: 'Zo blijven de overledenen bij ons.' Een gesprek over de dood.**

*Door* **Jacqueline Oskamp**

'Het is ook een goede aansporing om vaak aan de dood te denken', zo legt Niko de gedachte achter de portrettengalerie uit. Er is een zinnetje van een zenmeester – ik weet niet wie – dat luidt: 'Als je niet vaak aan de dood denkt, zul je het niet ver brengen op de zenweg.' Het is belangrijk om het juiste perspectief voor ogen te hebben: als je wilt weten wat het leven is, moet je weten wat de dood is. En andersom. De dood geeft de echte smaak aan het leven. En het leven de echte smaak aan de dood. In zoverre is het van belang om vaak aan de dood te denken.'

*Mij klinkt dat zo gratuit in de oren. Vaak aan de dood denken is zo'n abstractie.*
'O nee, voor mij niet.Vergankelijkheid is voor mij een sluipende werkelijkheid. Dood is voor mij altijd een thema geweest. Ik word er niet somber van en ik hoef het er niet steeds over te hebben, maar de dood is voor mij altijd aanwezig. Misschien komt het omdat mijn moeder overleed toen ik één jaar oud was. Het kan zijn dat ik daardoor iets met me meedraag, een lege plek in mijn bestaan. Ik geloof niet dat er één dag is dat ik niet aan de dood denk. En vaak als ik 's ochtends opsta, realiseer ik me: 'Hm, het gaat nog.' Maar dat kan ook de leeftijd zijn. Want ja, een keer houdt het op.'

*Misschien kun je vertrouwd raken met het idee van vergankelijkheid, maar elke keer dat er iemand daadwerkelijk overlijdt, geeft dat een grote schok.*
'Dat blijft. Het is niet de bedoeling om blijer over de dood te gaan denken. Het leven is en blijft tragisch. De dood zal altijd een schok zijn. Het is ook niet waar dat de angst voor de dood zal verdwijnen als je er maar vaak genoeg over



nadenkt. Aan een zenmeester werd ooit gevraagd: 'Als ik zazen doe, wordt de angst voor de dood dan minder?' Hij antwoordde: 'Ik denk dat die alleen maar groter zal worden.' De dood valt niet te relativeren. Het is een groot onbekend niets, dat onder onze voeten ligt. Je kunt daar de ene dag wat makkelijker over denken dan de andere dag, maar het blijft een groot verdriet als iemand overlijdt.'

'En ik vind het ook niet leuk om te weten dat ik er straks niet meer ben. Dat voelt niet fijn. Eigenlijk is dat totaal niet voor te stellen. En ik zou bovendien graag het moment een beetje in de hand willen hebben. Dat ik zelf kan bepalen wanneer het genoeg is. Ik heb altijd nog wel een paar plannen, als ik die maar eerst kan uitvoeren...'

*Zo gaat het dus niet!*

'Het zal nooit wennen, de dood. Sommigen praten er heel makkelijk over, maar misschien liggen die 's nachts in bed wel te woelen. Er wordt ook beweerd dat als je zonder angst kunt sterven, dat je beoefening dan succesvol is geweest. Daar geloof ik niets van. Ik beloof althans niets! Ik denk dat ik eerder zo als Sengai* zal reageren, die tachtig jaar oud op zijn sterfbed lag te schreeuwen: 'IK WIL NIET DOOD.' Of ik heb een fles whisky naast me die ik tot op de bodem leegdrink.'

*Sengai Gibon (1750-1837) was een Japanse Rinzaimonnik

*Wat betekent de dood vanuit boeddhistisch oogpunt?*

'Het leven is voltooid. Of je het nu te vroeg of te laat, te jong of te oud vindt. Dat wij dat voltooide leven hebben mogen meemaken, dat vind ik heel bijzonder. Over de vraag of er leven is na de dood kun je op twee manieren nadenken. Ten eerste: de dode blijft voortleven zolang hij of zij wordt herinnerd. Ten tweede: het karma van dat leven strekt zich uit tot aan het einde der tijden. Ik vind het mooi om daar bij stil te staan. Neem Amsterdam. Dankzij duizenden levens lopen wij door deze prachtige stad. De namen zijn we allang vergeten, maar dat karma gaat door. Dat is een boeddhistische visie.'

*Speelt de reïncarnatiegedachte minder in zen?*

'Er zijn best zenmensen die in termen van reïncarnatie denken, maar zelf heb ik er niets mee. De Japanse filosoof Nishitani zei: 'Reïncarnatie is een mythe om uit te drukken wat we niet begrijpen, maar dat onze energie wel voortleeft.' Dat betekent dat ik niet hoef te piekeren of ik in de vorm van een dier of als kind van een welgestelde familie terug zal keren.'

*Wat zegt de Boeddha over reïncarnatie?*

'Hoe de Boeddha erover dacht weten we niet. Er staan veel stukken over in de Pali-canon, maar er zijn ook wetenschappers die beweren dat die van later tijd dateren. De reïncarnatiegedachte is namelijk pas later een rol gaan spelen. Net als het geloof in de hemel. Stel dat er een hemel is, ga ik me daardoor dan beter gedragen? Hetzelfde geldt voor reïncarnatie. Het geloof daarin wordt ook gebruikt om het volk eronder te houden: als je niet oppast krijg je een slechte wedergeboorte!'

*Het is jammer dat het boeddhisme daarmee in zo'n exotische hoek terecht komt.*

'Ja, want dat hoeft niet. Maar er zijn mensen die de gedachte niet kunnen verdragen dat ze niet weten wat er na de dood gebeurt. Zelf ben ik daar heel tevreden mee, want ja, er is zoveel dat we niet weten.'

# Retraitegedichten

**(Zinklooster Vught)**

*door* **Annemiek Deerenberg**



**De maan staat**
en de takken
van de treurwilg
hangen.
Zie ik hem
door een andere boom,
dan wil hij
zelf wel eens
tot hangen neigen.

**Boeddha...**
Ik tracht er
de buik vol van te krijgen.
Maar hij zit me nog tot hier.

**Biggelen doen alleen tranen**
Waarom biggelt er niets meer?
Ik zou wel willen biggelen
Wiens ooglid drukt mij neer?

**Mejuffrouw van de Biggelaar**

te midden van de broeders en de fraters
ligt zij daar
Dat ene kruis is aan de ene kant
van haar
Wat doet zij daar?
Tot in de eeuwigheid aaneengeklonken
– jaar na jaar –
blijft hij de frater… zij Mej. Van de Biggelaar
Voor mij een vredig raadsel,
maar voor haar?

**Gras**

Grandioos, grenzeloos gras
Tot de maaimachine zijn
zoheid komt uitdrukken.

september 2007



**Hui-neng die bamboe snijdt, door Ling K'ai**

# De verborgen ceremonie

**Op de laatste dag van de zomersesshin, zondag 27 juni, vindt er weer een jukai-ceremonie plaats. Jacky Demmers begeleidt sanghaleden die jukai willen doen, en haar 'klasje' biedt inspiratie en hoop – zeker als je niet kunt naaien. Voor de Zensor beschreef Jacky de ceremonie en de minstens zo belangrijke weg er naartoe. Ine de Haas is een van de 'baby-boeddha's' en maakt ons deelgenoot van haar ervaringen op weg naar jukai.**

*Door* **Jacky Demmers**

De zendo heeft een geheel andere opstelling dan normaal. Langs de lange wand staan stoelen, de zabutans vormen nu twee gesloten rechthoeken met een pad ertussen, dat leidt naar een een laag podium voor het altaar. Hierop bevinden zich een tafeltje en het kussen van Niko Sensei.
Alle zitplaatsen zijn bezet. Op de kussentjes de sanghaleden, op de stoelen gasten. Er heerst een afwachtende stilte.
In het theehuis staan vier gespannen baby-boeddha's. Ze worden door Niko Sensei bemoedigend toegesproken: 'Het gaat een mooie Jukai-ceremonie worden! Blijf nog maar even hier. De jisha komt jullie zo halen. Sterkte.'
Met die woorden laat hij ze aan hun lot over en stapt de zendo binnen.

Het begint allemaal met een eenvoudig verzoek aan de zenmeester: Zou ik jukai mogen ontvangen? En het antwoord dat hij geeft is meestal even simpel: ja. Dan begint de baby-boeddha aan een initiatiereis als voorbereiding op het ontvangen van de Kai – de Zestien Voorschriften.

De echte 'diehard' gaat ervoor. Die maakt alles zelf: te beginnen met de rakusu. Hij heeft een pakket besteld bij ZenRiver. Vol verbijstering kijkt hij naar de berg rechthoekige zwarte lapjes stof van uiteenlopend formaat die uit de plastic verpakking komt. De paniek slaat toe bij het zien van het dikke pak papier dat de handleiding vormt. Maar hij laat zich niet ontmoedigen.
Hij vraagt, en krijgt hulp: zonder het te weten roept hij hiermee de Drie Juwelen op. Zo is hij één met met de oorspronkelijke leraar Shakyamuni Boeddha, één

met de Grote Compassievolle Avalokitesvara Boddhisattva, één met de Dharma en de Sangha.
Wanneer de kleine, onwillige lapjes uit het middenstuk van de rakusu een geheel eigen leven lijken te leiden en hij er als boeddha-in-spé geen enkele invloed op lijkt te kunnen uitoefenen komt er een moment van diep berouw en spijt. 'Waar ben ik aan begonnen? Waarom gaat het niet zoals ik wil? Dit kan ik niet!!', roept hij gefrusteerd en wanhopig wanneer het dieptepunt is bereikt. De eerste confrontatie met de eigen feilbaarheid, met imperfectie, komt hard aan.
Maar vanuit berouw komt zuivering. Vanuit zuivering komt de overgave. Als eenmaal het middenstuk is ingekaderd door een zwarte rand, en die rare kleine lapjes op een rakusu gaan lijken, komt de overgave: Ik geef mijn leven aan de Boeddha, ik geef mijn leven aan de Dharma, ik geef mijn leven aan de Sangha. En met de overgave komt ook het besef dat je het kwade zou willen vermijden, het goede zou willen doen en alle levende wezens zou willen bevrijden.

Terwijl hij zo worstelt met zichzelf en het onhandelbare materiaal, wordt hij onvermijdelijk geconfronteerd met een paar van de Tien Voorschriften die hij straks tijdens de ceremonie belooft te onderhouden
Jaloers kijkt hij naar de rakusu van een mede-baby-boeddha. Die ziet er toch een stuk beter uit dan de zijne: 'Ik beloof ethisch te zijn en niet begerig.'
Loopt hij evenwel trots met het eindresultaat om zijn nek rond te paraderen, dan zou hij eens moeten denken aan: 'Ik beloof mijzelf niet te verheffen en anderen niet te vernederen'.
Wanneer hij tierend het tergende stuk textiel in een hoek gooit, omdat het maar niet wil lukken, daarbij de zenpraktijk vervloekend, is 'Ik beloof met respect te spreken over de Boeddha, de Dharma en de Sangha' misschien wel op z'n plaats.

Mocht de boeddha-in-spé denken dat hij met het maken van een rakusu voldoende voorbereiding heeft genoten, dan vergist hij zich. De volgende uitdaging dient zich aan: de ketchimyaku – de lineage.
Hij krijgt een lang, smal vel papier, waarop zich een rode lijn over het oppervlak slingert. Op die slingerlijn dient hij de namen in te vullen van de boeddha's en voorgangers, de patriarchen en zenmeesters die deze stamboom vormen. De stamboom waarvan hij ook deel gaat uitmaken.

Het zijn tweeëntachtig namen, te beginnen met Shakyamuni Boeddha en allemaal in het Japans. Hier komt het voorschrift 'Ik beloof bewust en aandachtig te zijn en niet onwetend' goed van pas.
En mocht hij onverhoopt toch een fout hebben gemaakt waardoor de moed hem in de schoenen is gezonken dan is 'Ik beloof gelukkig te zijn en toegewijd, met compassie voor alle wezens' misschien wel op zijn plaats.

Uieindelijk leveren al deze inspanningen de baby-boeddha een aantal tastbare voorwerpen op: rakusu, lineage en een papier waarop zijn dharmanaam wordt geschreven. Het belangrijkste is hem echter ontgaan. Namelijk dat zijn inspanningen tijdens de voorbeiding de eigenlijke inspanning zijn geweest.
De jukai-ceremonie, waarbij hij ten overstaan van gasten en sanghaleden de rakusu, de lineage en een dharmanaam uit handen van de zenmeester ontvangt, is slechts een uiterlijke bevestiging van wat zich reeds innerlijk heeft voltrokken.



# Jukai!

*door* **Ine de Haas**

Aan het einde van de weg is er jukai...
Ergens, op één moment, ver weg, ga ik jukai doen.
Dat neem ik me voor, het is een streven.
Of een ambitie, want zeker is dat je er klaar voor moet zijn.
En wat is dat?
Misschien, stel ik me voor, heb je een bepaald niveau van kennis.
En ook een houding die daarbij past.
En natuurlijk je gedrag dat overeenkomstig is.

Ik lees, en peins me suf.
En bloei en groei door de glans van wat er in het verschiet ligt.
Ik zit en zit en zit.

Het lezen van het achtvoudige pad maakt me wijs....
Het toepassen is struikelen en struikelen.
Het doel is hoog, de weg is lang.
Volharden, net als op het kussen, is mijn enige remedie.
Zo ploeter ik jaren voort, en wacht .....

En dan is het er...wat is HET?
Verlangen naar de volgende stap, zonder weten, zonder hoop.
Besluiten is een flits van inzicht.

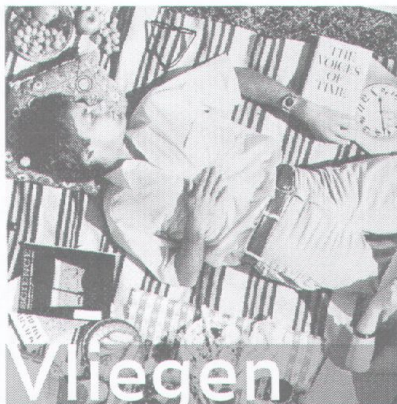
Vastbesloten en vol moed vertel ik Niko vragend mijn voornemen.
Oprecht verheugd.
Ik stijg.

En land op de weg naar jukai...
Doen: de rakusu. De ketchimyaku.
Een lange weg met hindernissen:
Een envelop die niet aankomt; de regen die mijn mooi vel papier voor de ketchimyaku van rafelranden voorziet; de kleine eindeloze rij zwarte steekjes van zwart op zwart.
Ik twijfel: is dit de weg naar jukai? Waar zijn de verheven woorden van het achtvoudige pad terug te vinden?

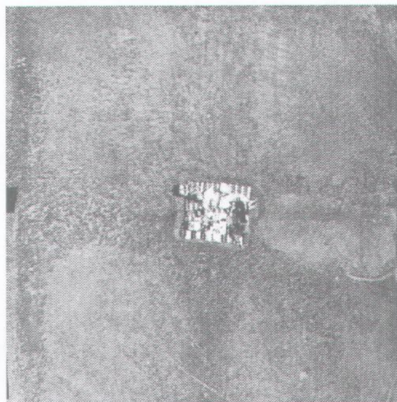
En flitst het door mij heen:
'als je de weg vóór je niet begrijpt, hoe wil je dan het pad onder het lopen kennen?'
En dan valt alles samen.

Nu.
Ik werk aan de voorbereiding voor jukai met de woorden:
'de grote weg is niet moeilijk voor wie geen voor- of afkeur heeft'
En weet en voel dat jukai geen einde, geen begin is.






# Vliegen



C & R Eames, the powers of 10

*door* **Marloes Lasker**

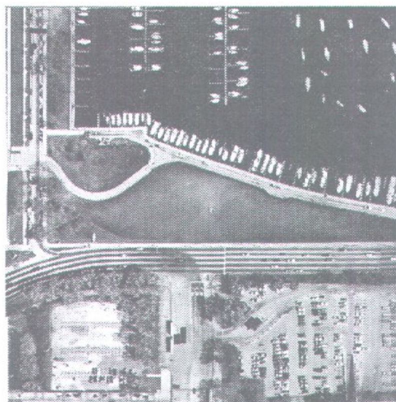
**Kom**, ik nodig je uit om even een momentje met me mee te gaan en te luisteren. We treden gewoon even uit ons stoffelijke lichaam en ik geef onze energieballetjes vleugels. We vliegen omhoog, een tiental meters, en daar blijven we hangen. Jij recht boven jouw leven, ik boven de mijne. En dan kijken we naar beneden, naar onszelf, naar ons lijf dat daar beneden nu is, met dat boekje in onze handen. Zie je jezelf zitten? Mooi.

**We blijven** hangen en gaan terug in de tijd. We gaan ons eigen leven bekijken, in een soort sneltreinvaart. We zien onszelf geboren worden, uit onze moeders. We zien onszelf huilen en vastgehouden worden. We zien onszelf bedekt worden met liefde, onszelf groeien. De eerste stapjes worden door ons gezet. We zien onszelf kraaien van plezier. We zien onszelf huilen als we vallen. Mama plakt een pleister op de wond.

**We zien** onszelf groter worden. We zien onszelf de wereld ontdekken. We zien onszelf spelen, met onze poppen, onze autootjes of buiten op straat. We zien onszelf ontdekken dat we van alles bedenken kunnen, hele fantasiewerelden komen voorbij in onze geest.

**We worden** ouder. We zien onszelf vechten met de puberteit. We zien onszelf ruzie maken, met vader, moeder, of andere mensen. We zien onszelf schreeuwen, we zien onszelf lijden. We zien onszelf verloren voelen en eenzaam zijn.

**We zien** onszelf ouder worden en voor het eerst de liefde bedrijven. We zien ons naief zijn en verkeerde keuzes maken. We zien onszelf opofferen voor andere mensen. We zien ons manipuleren en andere mensen gebruiken. We zien onszelf gebruikt



worden. We zien onszelf lachen en gelukkig zijn. Plezier hebben en dronken worden.

**We zien** onszelf boos zijn, mensen in de steek laten. Mensen pijn doen van wie we houden. We zien onszelf andere mensen tot steun zijn, liefde geven, kadootjes geven. We zien onszelf niet weten wat we moeten doen. We zien onszelf elke dag naar het werk gaan en de verplichtingen nakomen die we onszelf hebben opgelegd. We zien onszelf houden van onze partner, onze kinderen.

**We zien** onszelf soms denken dat de Verlichting ooit zal komen, dat het Licht ons ooit zal bereiken en dat we voor eeuwig gelukkig zullen zijn. We zien onszelf denken: 'Later...' We zien onszelf soms denken dat dat niet kan. Dat de Verlichting juist dit is, de manifestatie van het leven in al zijn verschijningsvormen.

**We zien** onszelf, met zoveel stemmingen, zoveel emoties. We zien onszelf als enige constante juist dat hebben: dat het allemaal continu maar verandert. Dat we altijd op een bepaald moment een bepaalde stemming hebben of emotie uiten, telkens maar opnieuw. We zien onszelf gewoon zo doorgaan, tot het moment dat we sterven.

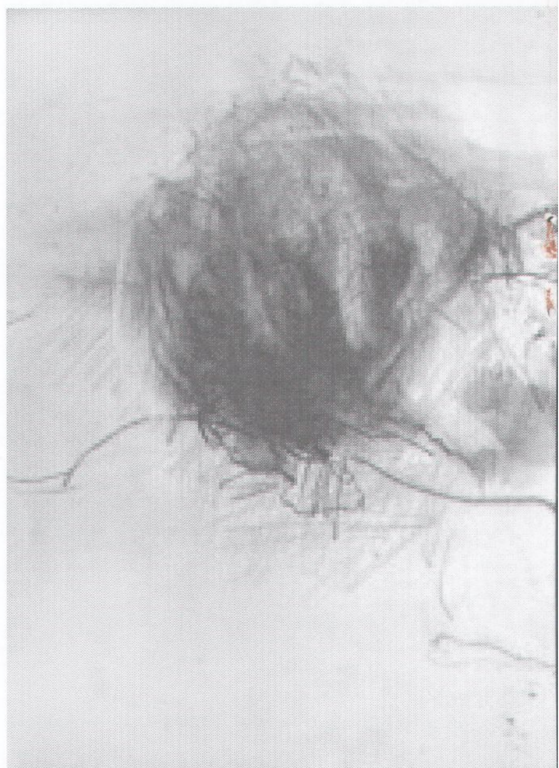
**Dat maakt** dat het eigenlijk niets bijzonders is. Kijk maar, je ziet jezelf gewoon een leven leiden, net zoals iedereen. Is er tot nu toe ooit een moment geweest dat daarin echt bijzonder was? Is er ooit een moment geweest dat werkelijk verschilde van een ander moment? Of verschilde van het leven van een ander mens?

**Tegelijkertijd** is het heel bijzonder. Kijk maar: daar zit je, met dat boekje in je hand. Is het niet een groot wonder? Dat is toch niet te bevatten? Maar je bent er, met welke emotie of expressie je op welk moment dan ook hebt! En we weten niet Waarom. Elk moment zijn we hier, levend en wel, uitdrukking gevend aan het moment, door verdrietig, boos, blij of wat dan ook te zijn. Het maakt niet uit hoe je je voelt, hoe bewust of onbewust je bent, of wat je precies doet of laat... Je bent altijd de Dharma.

Door **Henk van der Geest**



tekening Rita Hofland



# Senryu

**'Het ondeugende zusje' van de haiku wordt de senryu wel genoemd. Ze onstonden op volijke bijeenkomsten in theehuizen en herbergen. Senryu, wat letterlijk 'rivierwilg' betekent, was de dichternaam van Karai Hachiemon (1718-1790). Hij selecteerde als een van de eersten een groot aantal van deze verzen om die in boekvorm uit te geven. Zijn naam werd voorgoed aan deze gedichten verbonden.**

*Hij versleet geen geld*
*zijn geld heeft hem versleten;*
*en nu is hij oud.*

*'Een vrouwenzwakheid'*
*heet het, als ze van haar man*
*zoveel blijft houden.*

*Hij stampt de trap op,*
*en trapt bij elke tree op*
*zjn eigen woede.*

*Wanneer de bisschop*
*ooit eens een wind laat, heeft hij*
*er geen gelaten*

*Blijf maar doorbidden,*
*de ogen van de Boeddha's*
*blijven rechtuit zien.*

*Het wiegeliedje*
*dat vader zingt vanavond*
*is er nogal naast*



*Wou je me nog meer*
*laten lopen? Heel langzaam*
*staat de kameel op.*
Kushanu

*Om met een jongen*
*samen te rennen – hoogste*
*geluk voor een hond!*
Ken

*Toen hij van zijn fiets*
*was gevallen, hield die hond*
*ook op met blaffen*



Dieren spelen vaak een rol in de senryu.
Volgt nu een aantal voorbeelden daarvan:

*Als een pad onder*
*de heg is doorgekropen*
*moet hij eerst denken.*
Murao

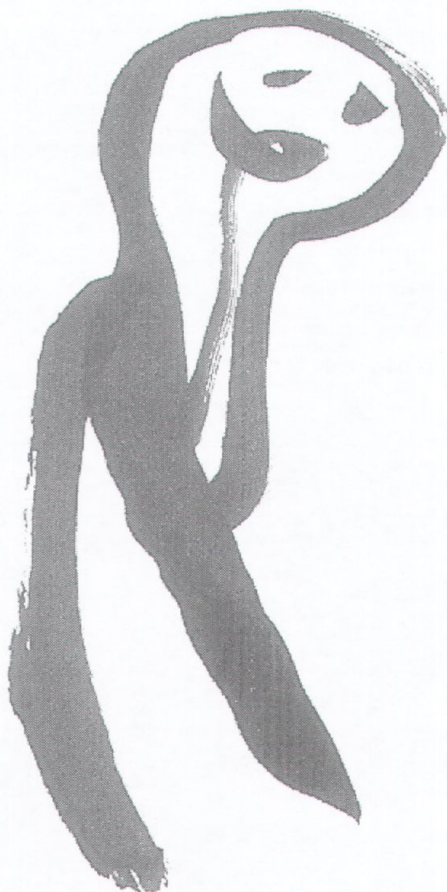
*Niet wetend, dat hij*
*zo'n prachtig paard is, hoe snel*
*rent dat prachtig paard!*
Santaro

# Naar Genno in Parijs

*door* **Sophie Hendriks**



tekening Sophie Hendriks



**Dinsdag**
Naar Parijs met de bus.

Een man uit Kameroen komt naast mij zitten. Zoenend rijden we Parijs binnen.
Ik vraag me af of Jack de ware is, maar als ik de ventilator boven mijn hoofd uit doe en hij op opvoedende wijze vertelt dat ik dat eerst aan de buren had moeten vragen, en me niet eens een sms voor mijn verjaardag stuurt weet ik dat dat niet het geval is.

**Woensdag**
Jarig.

Mijn taak is om de hal te vegen. Genno vraagt of het een idee is om de deur van de hal dicht te houden.

Musée d'Orsay; soldaten, engelen, voedende moeders.

Een zigeunermeisje laat een ring vallen 'O, echt goud, voor u, het is uw geluksdag.' en of ik wat geld voor haar heb.

Groene vinken.

**Donderdag**
Droom over een meisje dat de ogen van mijn popje kwok veranderd heeft. Ik word kwaad en stuur haar weg. Twee spinnen en vilt. Als ik ze van het vilt ontdaan heb, zet ik ze bij een boom,

met mijn moeder Agaath. Ik hoor de bel van de kleine snoepboot en vind dat ik wel wat troost kan gebruiken, maar we staan voor de grote snoepboot. Die is strak en zakelijk en heeft veel minder soorten.

We eten oryoki. Daniël laat ons zien hoe dat gaat. Met de hand voor onze mond likken we de eetstokjes af. Hij doet het voor en maakt er smakgeluiden bij.
We offeren een korreltje rijst voor de hongerige geesten.

Genno praat zacht. 'We are all pregnant,' zegt ze. En over 'dwelling', verwijlen, verblijven. Over de wens dat er van je gehouden wordt. Het ik..
Ze heeft het er over dat we denken dat we kunnen gaan leven als aan dit en dat en zus en zo voldaan is.
Roshi vertelt dat als iemand na jaren therapie nog steeds de schuld aan zijn moeder geeft er toch iets niet goed is gegaan.
In dokusan vertel ik Roshi dat ik last heb van ontevreden gedachten. Ze vraagt me hoe dat komt. 'Door mijn moeder' is mijn antwoord.

### Vrijdag

Een man in dokusan brult als antwoord op zijn koan. De volgende dag brult hij weer.

Roshi vertelt dat zin hebben o.k. is en dat tegenzin ook o.k. is.

### Zaterdag

Ik bied aan om te serveren bij oryoki. Er wordt in de coulissen waar we wachten om de schalen binnen te dragen gepraat en gelachen. Dominique kan zich mij herinneren uit Ameland.
'Was je toen zwanger?'

Ik voel me heel belangrijk.
Mensen zijn blij als ik met een schaal eten aankom. Ik ben bang dat ik met de schaal zal uitglijden op de gladde trap of hem in de zaal zal laten vallen. Mijn ogen sla ik zedig neer als ik serveer, ik vind mij erg elegant maar knoei met water bij Roshi en buig teveel en te weinig.

De Dharma talk gaat over 'love and dislike'. Over hoe het is om tegen iemand te zeggen 'ik hou van jou', en om te zitten met de woorden 'ik ben geliefd'.



**22, Avenue Pasteur, Montreuil**

Celine doet jukai en knuffelt op de bank met haar man.
Sabine doet in kinhin de ramen open. Een man doet de ramen dicht. Sabine doet de ramen weer open.
Renée eet een stuk chocoladetaart van de bakker een paar huizen verderop.
Derreck zegt dat hij niet kon ophouden met slikken tijdens het zitten.
Ik zelf werd me ervan bewust dat ik een tong heb en wist ineens niet wat ik met het ding aanmoest.

**Zondag**

We sluiten af met een kring en een steen die we doorgeven. We vertellen wat er in ons opkomt of zwijgen. De stille man vertelt over het hart dat hij een beetje problemen heeft met dat orgaan. De grappenmaker huilt. De serene vrouw blijkt zich heel onzeker te voelen.
We zingen en applaudiseren om de afloop van de sesshin en onze inzet te vieren.

Louvre: Middeleeuwse miniaturen waarin de heilige geest als lichaam uit een wolkje voorbij sjeest en een gevaarlijke leeuw met bijzonder lullige ogen.

Het meisje dat op de terugweg naast mij in de bus zit heeft een koffer vol parfum mee zodat ze niet steeds nieuw hoeft te kopen.
Dan slaapt iedereen en de chauffeur praat met zijn collega.





# Uit

*Een kort verhaal door* **Gita Sonnenberg**

De zenstudent zijn liefde was uitgegaan. Het was hem aan te zien: zijn toch al wat lange haar hing nu in vettige slierten tot zijn schouders en hij knipte de haren uit zijn neus niet meer bij. De slaapdrolletjes in zijn ooghoeken liet hij zitten, hij zag grauw en stonk een beetje uit zijn mond. Vaak slaakte hij diepe zuchten. Ook in de zendo, waar zijn zengenoten gelijkmoedige acceptatie betrachtten. En hij viel vaak in slaap, want hij doorwaakte nachten met het draaien van droevige muziek van verlopen musici, onderwijl kettingrokend flessen sterke drank achterover slaand.

'Het komt nooit meer goed', dacht hij tijdens het zitten, en gaf zich over aan een verloren leven. Een hutje aan een vervuild en slijmerig Afrikaans meer opzoeken, met uitzicht op een smeulende vuilnisbelt waar smerige kinderen met hongerbuikjes en grote ogen met vliegen eromheen, op plastic kauwden. Lauw bier drinken in donkere drankholen met slechts één zwak peertje. Verloren zijn en niet meer gevonden worden. De triestheid van de wereld tot in zijn botten voelen. Voelen dat niets ooit nog beter zou worden of ook maar tot iets zou leiden.
(Het alternatief was emigratie naar Novosibirsk, waar hij een kamer zou huren in een goor en gehorig appartement dat hij deelde met een gewelddadig echtpaar

en een hoogbejaarde en uitgemergelde heer van oude russische adel die louter water uit porceleinen kopjes dronk – en vaak vroeg of hij ook een kopje bliefde. De zenstudent zou een baantje zoeken in een chemische fabriek waar haarlak werd geproduceerd die hem vreemde bulten bezorgde en melancholia. De avonden zou hij doorbrengen met het eten van rauwe uien en het drinken van goedkope wodka.)

Het kwam door wat ze noemde, zijn 'Roze Periode', toen hij in de naam van de Allergrootste Wijze, Vertegenwoordiger Van Het Goddelijke Op Aarde, was vreemdgegaan met een medevolgelinge. Dat was hem aanvankelijk goed bekomen, maar eenmaal terug op aarde en terug bij zijn meisje, niet meer zo. Ze had hem aangekeken alsof hij een kleine jongen was en zij een kleuterjuf, wat hij ondanks de situatie als altijd opwindend vond maar wat nu volledig ongepast bleek.

Was ze maar een kreng, zo'n koud gevoelloos carrieretiepje dat hem op zaterdag dwong om samen naar de Bijenkorf te gaan om kleren met ruiten te kopen die zij leuk vond, en hij niet. Dan had hij haar met opluchting de deur uit zien gaan. Of als ze iemand was geweest met rare hobbies als pendelen of theezakjes vouwen. Dan was het allemaal makkelijker geweest. Maar dat was ze dus niet. Ze was gewoon een lieve meid. En hij had gewoon zijn best gedaan. Hij had oplossingen aangedragen als ze het over problemen had, en zij had hem geduldig uitgelegd dat ze alleen maar wilde dat hij even naar haar luisterde. Hij had haar respectvol met rust gelaten als ze aan het werk was, en zij had hem er vriendelijk aan herinnerd dat ze graag wilde dat hij aandacht aan haar schonk. Zij had avondjes gepland met hem en zijn vrienden, tot hij haar duidelijk maakte dat ze alleen maar bier en chips wilden en niet per se koude borrelhapjes. Ja, ze waren beslist op de goede weg geweest. De zenstudent kreeg er alweer tranen in zijn ogen van.

Elk nadeel heeft zijn voordeel, dacht hij dan: hij zat veel dichter bij zijn gevoel. Iedere zitavond rolden de tranen hem uur na uur over de wangen. Tijdens de jaarlijkse sesshin voelde hij van 's morgens vroeg tot 's avonds laat zijn hart verscheurd worden en overlopen van verdriet en moest hij zich vermannen om het niet uit te snikken. Stiekem huilde hij bij het zien van ochtendmist en herfstblaadjes. Van ontroering voelde hij zijn gezicht vertrekken als hij luisterde naar de leraar. De tranen sprongen hem in de ogen bij het geluid van de ademhaling van zijn buurman en het geborrel in zijn buik.

Natuurlijk kreeg hij links en rechts goede raad. Zijn vrienden sloegen hem op de schouders en beweerden dat er in Amsterdam alleen al duizenden meisjes voor hem in katzwijm vielen. En zijn moeder maakte groentesoep met ballen en merkte langs haar neus op dat jonge vrouwen tegenwoordig wel graag hadden dat een man regelmatig naar de kapper ging. Zijn zenleraar tenslotte maakte hem duidelijk dat hij sowieso van een relatie niet alteveel



moest verwachten: 'We zijn allemaal alleen'. Ja – dacht de zenstudent bitter – maar ik een beetje meer dan jij.

Ondanks alle goede bedoelingen ging het van kwaad tot erger met de zenstudent. Met betraand gezicht (het kwam goed uit dat zijn haar voor zijn ogen viel) liep hij door de stad. En op een grijze maandagmorgen hief hij zijn handen vertwijfeld op naar het Universum.

'Tot hier en niet verder,' zei het Universum bij zichzelf. 'Ik kan dit gestuntel echt niet langer meer aanzien!' En Het stuurde de zenstudent een droom van een engel met een baard, die in zijn ene hand een vlammend zwaard had en in zijn andere een flesje aftershave-spray van een modern merk. De engel sprak de zenstudent met donderende stem toe, dat hij zich als de sodemieter moest gaan douchen, en scheren, en een schone onderbroek aan, en ophouden met huilen, en tenslotte die aftershave rijkelijk opdoen.

Geknipt en geschoren en met een hippe bloes met bloemen aan, stond de zenstudent een paar uur later voor de spiegel. Van al dat gedrink waren zijn jeugdpuistjes weer opgekomen zag hij, maar hij voelde zich wonderlijk goed en zelfverzekerd. De zon scheen door het badkamerraam en van buiten kwam een zachte bries. De vogeltjes floten en de zenstudent wist met grote stelligheid dat alle meisjes vandaag een rokje aan zouden hebben. De ware bestond niet, en als ze dat wel deed dan had ze in ieder geval geen blauwe ogen en donkere krullen en ze leek ook niet op zijn moeder. Op ieder potje past een dekseltje. Er waren meer vissen in de zee, meer bloemen in het gras om te plukken, er was plezier te beleven en zijn hart was toch al gebroken.

Het was tijd voor de jacht.

集滅道無智亦無得以無所得故菩
提薩埵依般若波羅蜜多故心無挂
礙無挂礙故無有恐怖遠離顛倒夢
想究竟涅槃三世諸佛依般若波羅
蜜多故得阿耨多羅三藐三菩提故
知般若波羅蜜多是大神咒是大明
咒是無上咒是無等等咒能除一切
苦真實不虛故說般若波羅蜜多咒
即說咒曰揭諦揭諦波羅揭諦波羅
僧揭諦菩提薩婆訶
丙戌年



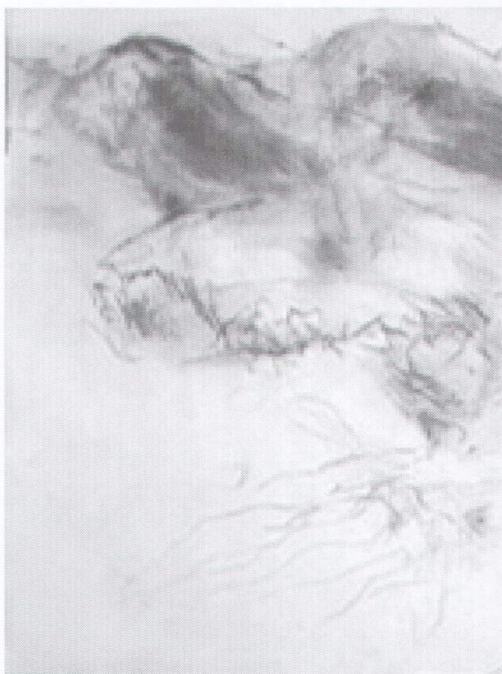
**De hartsutra geschreven in japan in het klassiek chinees.**

# 般若波羅蜜多心經

觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時
照見五蘊皆空度一切苦厄舍利子
色不异空空不异色色即是空空即
是色受想行識亦復如是舍利子是
諸法空相不生不滅不垢不净不增
不減是故空中無色無受想行識無
眼耳鼻舌身意無色聲香味觸法無
眼界乃至無意識界無無明亦無無

# De Sangha





Naam: **Mary Duyvendak**
Zenpraktijk sinds **ruim 7 jaar**

**Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?**
Had behoefte aan anderen om mee te zitten. Ik 'zat' al sinds de 60er jaren via Alan Watts, yoga, Ernest Wood, Schultz, Ram Dass, Steiner. In de antroposofie had ik contact met anderen over 'deze dingen', maar al een jaar of 7 was ik er weer alleen mee.
Onder de Z in het telefoonboek vond ik het Zencentrum Amsterdam – lekker dichtbij – en na een telefoongesprek ging ik er op een zondagmorgen in de herfst van 2002 heen. En genoot van de rustige ruimte, de rustige waardigheid van Henk van der Geest, de klank van de bel, de boeddha, de kaars, de duiven en meeuwen buiten het raam, de bloemen. En zo is het gekomen.
Ik merkte dat het me ontroerde om samen met anderen te zitten: zo stil bij elkaar zijn, ieder met een hele eigen wereld bij zich en toch met iets van een gelijkgerichtheid.
En hoe we, door de ruimte, de zitplek, het beeld van de boeddha, elkaar met respect en aandacht te benaderen, we met elkaar iets bijzonders scheppen uit niets.

**Waarmee vermaak je je op het kussen?**
Vermaken? Ik vat deze vraag maar op als 'hoe zit je daar?', 'wat doe je?' Ik vind het meestal prettig om te mogen zitten: hè ja, even niks. Of niks: de innerlijke weersgesteldheid komt ook zitten. Ik richt m'n aandacht op m'n lijf – scan er doorheen beginnend bij m'n voeten, signaleer dat ik niet echt m'n gewicht laat zakken (de laatste tijd stel ik me voor dat ik een dikke kont heb waar het goed op rusten is) signaleer de pijn die vanuit m'n onderrug komt en probeer het te accepteren.
Tijdens dat scannen bezwijkt m'n gerichte aandacht telkens en komt er van alles binnenwaaien en ik waai mee tot: 'hee, wat was ik aan het doen?' en dan ga ik verder met de scan. Ergens bij m'n hoofd begin ik meestal vanzelf te zuchten door de ontspanning en zo kom ik uiteindelijk bij m'n buik terecht waar het ademt.
Het is wisselend hoe lang dit proces duurt. Als de zittijd nog niet om is, kan



ik dan ruimte ervaren. Ruimte tussen het alledaagse (noem ik het maar) in. Er opent zich een ander perspectief zoals je met een microscoop of een telescoop heel veel ruimte kunt gaan zien tussen de elementen van wat eerst een ondoordringbaar gesloten weefsel leek.

**Waar spoort zen je toe aan?**
Tot bewustzijn. Juist omdat het niet vanzelfsprekend is in onze cultuur, in mijn omgeving, is er de vraag bij anderen, bij mezelf: wat ben je aan het doen?
Mogelijk antwoord: ruimte maken voor het onzienlijke, het onzegbare. Hier kom ik al meten in moeilijkheden met de taal, want het woord 'ruimte' is al niet ruim genoeg.
Een nuchterder deel van mezelf zegt: Dat klinkt mooi hoor, maar je iets meer bewustworden van wat innerlijk bij je speelt is voorlopig al heel veel.

**Wat leidt je af van je zenbeoefening?**
Vermoeidheid, de pest in hebben, zorgen, verdriet, wanhoop. Dit is mijn eerste reactie op deze vraag. Deze dingen zorgen voor een hoop gedoe in mijn hoofd – een gewoel waar ik geen gat meer in kan vinden ook al ben ik aan het zitten of ook al probeer ik echt te kijken naar een stukje blauwe lucht of naar het water. Maar zodra ik me enigzins bewust word van wat er speelt, b.v.: ik heb de pest in en zit vol met verhalen die daarop betrekking hebben, dan is het weer wel zenbeoefening. Een beetje ongeduldig wil ik nu opschrijven: volgens mij is het hele leven zenbeoefening.

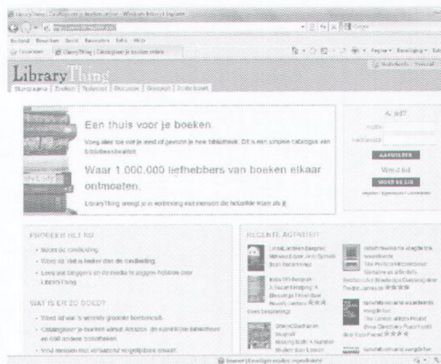
**Welk zenboeddhistisch woord spreekt je het meest aan?**
Het 'we weten het niet' zoals Nico dat zegt. Heerlijk om te mogen beseffen dat het zinloos is om me het hoofd te blijven breken over hoe alles in elkaar zit. Mijn denkraam is gewoonweg niet toereikend.

**Wat is voor jou de grootse valstrik in zen?**
Een bepaalde vorm of ritueel automatisch uitvoeren, zonder aandacht. Toch weer dat binnengeslopen idee dat ik het nu te pakken heb. Wat te pakken heb? Nou ja...eh.. een zinvolle manier van doen, een mooie vorm die werkt. Nou, vergeet het maar. Net zomin als een acteur of een musicus die zichzelf reproduceert echt, echt helemaal bij de kern komt. Elke keer weer is het nodig naar de diepte te reiken.

# Bibliotheek-catalogus Zencentrum

## online toegankelijk

Door **Francesco Izzo**



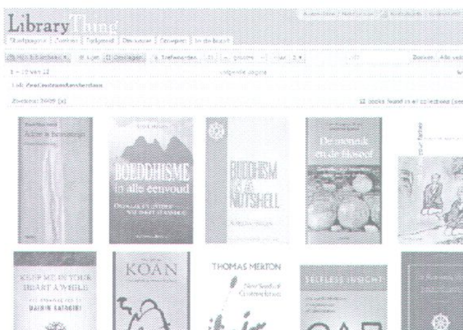

**Het Zencentrum Amsterdam beschikt over een bibliotheek met een mooie collectie (zen)boeddhistische literatuur waar alle leden gebruik van kunnen maken. Door schenkingen en aankopen is het aantal boeken in de loop der jaren aardig toegenomen. Daarmee nam ook het belang toe van het gebruik van een bibliotheekcatalogus voor het beheer van de collectie.**

Leden die gebruik willen maken van al het moois dat in de collectie aanwezig is, zijn gebaat bij een overzichtelijk en toegankelijk systeem waarin eenvoudig gezocht kan worden naar de gewenste literatuur.
Sinds kort is dat nu mogelijk, doordat beschrijvingen van alle boeken, tijdschriften, dvd's en cd's zijn opgenomen in de webcatalogus LibraryThing.

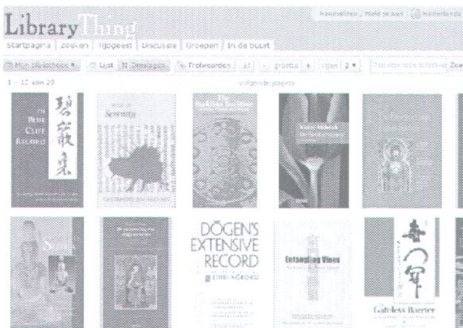
**LibraryThing is** een website voor online catalogiseren en een groot internationaal sociaal netwerk voor boekliefhebbers. Het systeem is erg gebruiksvriendelijk; zowel bij het invoeren van bibliografische beschrijvingen, trefwoorden en recensies als bij het zoeken in de catalogus. Zoekresultaten worden aantrekkelijk gepresenteerd, inclusief afbeeldingen van de boekomslagen. Recensies en trefwoorden die andere gebruikers hebben ingevoerd worden ook weergegeven. En er worden automatisch aanbevelingen gegeven van boeken die mogelijk ook interessant zijn.

**Op de website http:** //www.librarything.nl kun je via het tabblad 'Zoeken' naar alle ingevoerde gegevens van meer dan 5 miljoen verschillende boeken zoeken. Daarnaast hebben openbare catalogi van personen en organisaties zoals het Zencentrum Amsterdam een eigen webpagina met zoekfunctie.

**De catalogus van het Zen Centrum Amsterdam** is te vinden op: http://www.librarything.nl/profile/ZenCentrumAmsterdam en op onze website




http://www.zenamsterdam.nl op de pagina Teksten & publicaties. Verder kun je de catalogus ook doorzoeken met de mobiele telefoon, via: http://www.librarything.nl/m/ en typ in: zencentrumamsterdam




**Profielpagina:** algemene informatie over het Zencentrum, e-mailadres van de bibliotheek, de link Verzamelingen: Mijn bibliotheek en een aantal trefwoorden. Via deze trefwoorden kan men bijvoorbeeld de recente aanwinsten selecteren. Er is ook een RSS-feed om op de hoogte te blijven van wat er aan de catalogus wordt toegevoegd (rechts onderaan de pagina). In de rechterkolom is te zien met welke andere LibraryThing-gebruikers onze collectie het meeste overeenkomt: o.a. het Empty Hand Zen Center en het Rochester Zen Center.

**Mijn bibliotheek:** deze pagina's laten de complete catalogus van het Zencentrum zien. De weergavestijl is zelf in te stellen; maar klik op: 'ZenCentrumAmsterdam stelt een stijl voor om deze bibliotheek te bekijken (gebruik het)' voor de meest geschikte weergave. Door op de kolomtitel te klikken, kan de sorteervolgorde aangepast worden. Je gaat terug naar de Profielpagina door linksboven te klikken op Lid: ZenCentrumAmsterdam.

**Zoeken in de collectie:** rechtsboven op de pagina Mijn bibliotheek is een zoekveld waarmee je eenvoudig in de catalogus zoekt op elk ingevoerd woord. In het pull-downlijstje bij het zoekveld staat meer informatie over de mogelijkheden. Let wel op het gebruik van speciale tekens: zoeken op een woord met een trema geeft niet dezelfde resultaten als zonder trema.

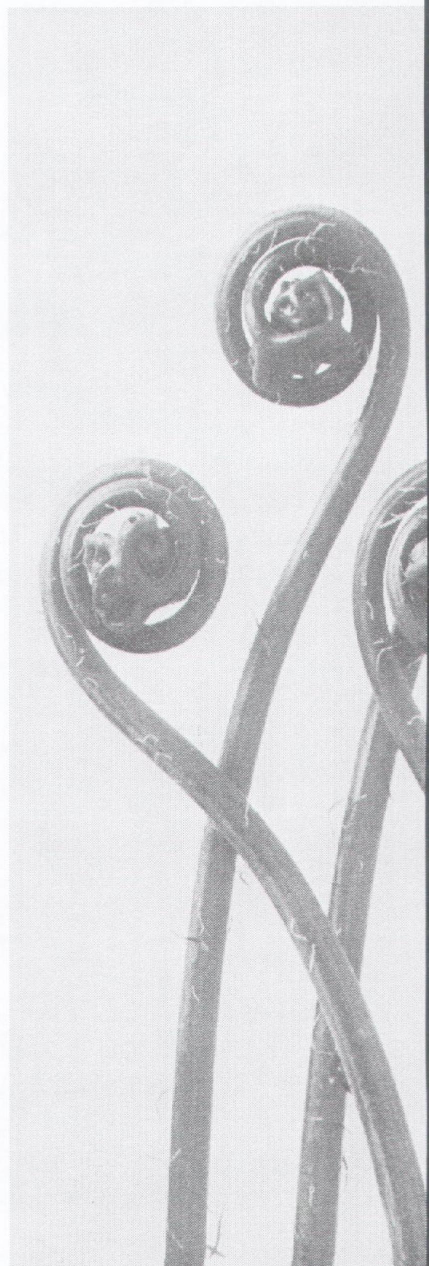
**Informatie over een boek:** klik in de lijst met zoekresultaten op de titel van een boek voor meer informatie. Te zien is welke andere gebruikers van LibraryThing dit boek in hun eigen collectie hebben; eventuele recensies; en toegekende trefwoorden. In de linkerkolom staat o.a. een link Bijzonderheden, voor meer detailgegevens.

‘Boekdetails’ zijn de gegevens die horen bij het exemplaar dat in onze bibliotheek voorkomt. ‘Werkdetails’ betreft algemenere informatie, een grootste gemene deler van alle ingevoerde exemplaren en uitvoeringen. In de rechterkolom staan snelkoppelingen naar boekhandels, Google Books en WorldCat, de grootste bibliotheekcatalogus ter wereld.

**Dienstverlening door de bibliotheek:** wij nodigen iedereen uit om gebruik te gaan maken van onze webcatalogus en eventuele vragen, op- en aanmerkingen aan ons door te geven. De komende tijd zal de informatie in de catalogus verder aangevuld en verbeterd worden. Ook worden alle boeken van een ruglabel voorzien, wat het opzoeken en in de kast terugplaatsen een stuk eenvoudiger maakt.

**Ten overvloede:** je mag 2 boeken tegelijk lenen, de uitleentermijn is 3 weken. Het leengeld is € 0,50 per boek; te-laat-geld is ook € 0,50 cent per boek. Graag het uitleenformulier zelf invullen en weer doorstrepen wanneer het boek is teruggebracht.

Aanschafsuggesties zijn altijd welkom en worden meestal gehonoreerd. Ze kunnen doorgeven worden aan ondergetekenden of verstuurd naar het nieuwe e-mailadres van de bibliotheek: bibliotheek@zenamsterdam.nl





# ZEN-SOEP

*door* **Marianka Schep**

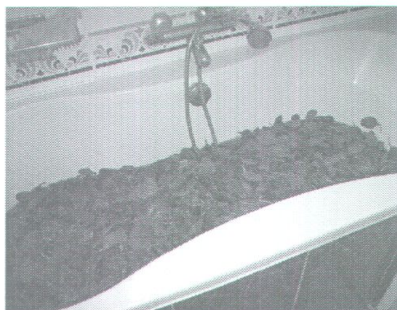
## Spinazie-soep met kokos

voor 4 á 5 personen

1 kilo verse spinazie
2 uien (in stukjes)
2 knoflookteentjes in dunne plakjes
100 gr. creamed coconut
1 theelepen sambal of chili
1 groentebouillon-tablet
Snufje nootmuskaat
Serveren met geroosterde pijnboompitten en gehakte verse koriander
(= luxe, hoeft niet)

Gesneden ui en knoflook bakken
Spinazie (wassen, laten uitlekken) en erbij doen
Kokos erbij en 1 groenten bouillon tablet
Sambal erbij
Pureren
Als de soep te dik is wat water erbij.

eet smakelijk



# Mededelingen

## Jaarvergadering

Op dinsdag 22 juni vindt de jaarvergadering plaats. Zazen van 19:30 tot 20:00, daarna vergadering tot uiterlijk 22:00. Iedereen is van harte welkom.

## Programma 2010-2011

Het programma voor het nieuwe seizoen is in de maak. Hierbij alvast de aankondiging voor een aantal onderdelen:

## Introductie na de zomer

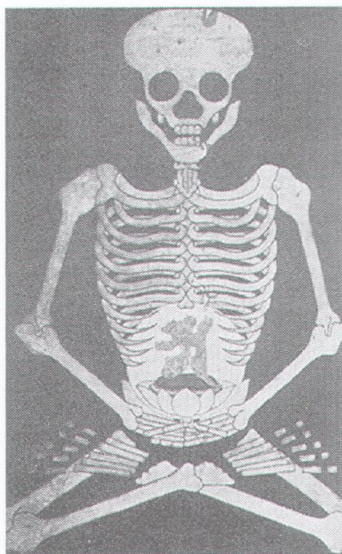
De introductie vindt op zondag 5 september plaats, 13-16u: een mogelijkheid om kennis te maken met de docenten van het zencentrum en de praktijk van zenmeditatie. Details volgen.

## Zen-weekend over Zazen en het lichaam

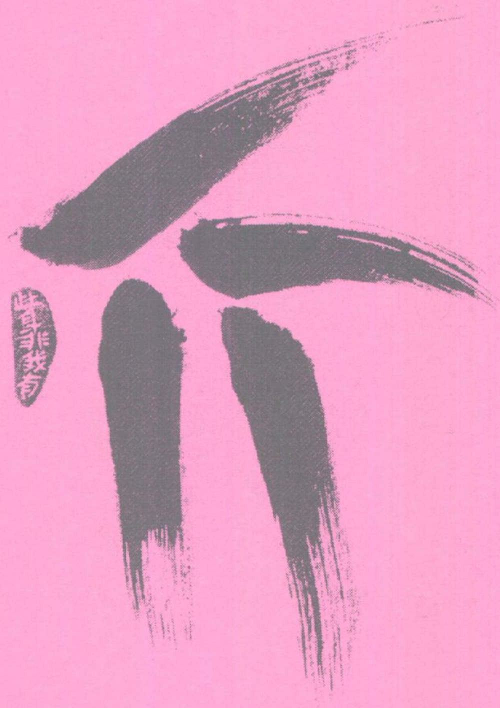
25/26 sept: Zazen en het lichaam. Za 15-21 en zo 10-17 uur. Details volgen.

## Zensor

Wie de Zensor nu los koopt maar hem liever thuisgestuurd wil krijgen, heeft de mogelijkheid een abonnement te nemen. Als je voor 1 september 10 euro overmaakt op giro 9551864 t.n.v. Zensor (te Amsterdam), krijg je vier nummers toegestuurd. Vergeet niet je adres en je email te vermelden. Voor meer informatie over abonnementen: gita.sonnenberg@chello.nl.



Het thema van de volgende Zensor is: Hara. Bijdragen over dit thema zijn van harte welkom. Het is ook het 50e nummer van de Zensor, en ook in dit kader zijn bijdragen welkom.
Stuur je bijdrage voor 15 augustus naar avdbraak@xs4all.nl.



Zensor 49 zomer 2010

**Zensor... is**
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de Sangha.

*Redaktie*
André van der Braak
Gertjan Mulder
Jacqueline Oskamp
Gita Sonnenberg
*Beeldredaktie & opmaak*
Marjan Gerritse
*Medewerkers*
Henk van der Geest
Sophie Hendriks
Rita Hofland

*Redaktieadres*
André van der Braak
e avdbraak@xs4all.nl
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020–6712 415

*Kopij*
mailen naar André
of Jacqueline
of via de Zendo.

Omslag: boddhisattva Ksitigarbha

**Zensor...** 4 nummers per jaar
van zomer t/m voorjaar.

**Zensor maakt deel uit van het groot- en klein abonnement**

**De Zensor komt in de zendo te liggen en alle abonnementhouders kunnen een exemplaar meenemen.**

**De Zensor zal ook nog steeds los te koop zijn voor € 3 per nummer.**